BlinkistDE

Sei gut zu dir, wir brauchen dich

Vom besseren Umgang mit sich selbst

von Horst Conen



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's?

Fühlst du dich auch manchmal aufgerieben zwischen den ganzen Erwartungen der anderen? Kollegen, Familie, Freunde – alle wollen etwas von dir, und du sitzt zwischen allen Stühlen? Dann ist es an der Zeit, die Notbremse zu ziehen, falls du nicht auf ein Burn-out zusteuern möchtest. In unseren Blinks zu Horst Conens 2019 neu aufgelegtem Bestseller Sei gut zu dir, wir brauchen dich (2005) erfährst du, wie du mit Selbstliebe glücklich und entspannt wirst.

Wer diesen Titel lesen sollte

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

Gestresste Menschen, die ihren Alltag als Belastung empfinden

Alle, die zunehmend das Negative in ihrem Leben oder ihrem Beruf sehen

Neugierige, die sich auf die Abenteuer Achtsamkeit und Selbstliebe einlassen wollen

Wer das Buch geschrieben hat

Horst Conen hat über 25 Jahre Erfahrung als Coach für Beruf, Leben und Erfolg. Um mehr Menschen ein glückliches und erfülltes Leben zu ermöglichen, widmet er sich in seinen zahlreichen Bestsellern vor allem einer Frage: Wie schaffst du es, so zu leben, wie du es dir wünscht?

Was drin ist für dich: Ein entspanntes und schönes Leben durch die Kraft der Selbstliebe.

Der Paketbote hat nicht geklingelt, die Kita hat dich zum Elterngespräch beordert, die Waschmaschine ist kaputt und dann ruft auch noch der Kollege mit einer Hiobsbotschaft an. Manchmal wächst einem einfach alles über den Kopf. Manchmal wäre das auch kein Problem, aber leider wird Stress in unserer High-Speed-Gesellschaft immer mehr zum Dauerzustand. Kopf- und Rückenschmerzen lassen dir schon mal viele Grüße vom Burn-out ausrichten. Aber kannst du was dagegen tun?

Da hilft nur eins: einen Gang zurückschalten und besser auf dich selbst aufpassen. Das ist leichter gesagt als getan, aber in diesen Blinks findest du Ideen und Anregungen dazu, wie das geht. Du wirst zum Beispiel lernen, dein Bauchgefühl wiederzubeleben und positivere Perspektiven zu finden. Mit ein bisschen Übung wirst du schon bald weniger Zeit mit Stress und mehr Zeit mit den schönen Seiten des Lebens verbringen.

Du findest in diesen Blinks heraus,

warum du immer ein paar Bohnen in der Hosentasche haben solltest,
welchen Fehler die ägyptischen Pharaonen machten und
wieso Wecker eigentlich überflüssig sind.

Selbstfürsorge schützt dich gegen gesundheitsgefährdenden Stress.

Wenn es stressig wird, lautet die Parole bei den meisten von uns „Zähne zusammenbeißen und durch!“. Wir machen Überstunden, bis das Projekt beendet ist, und denken uns: Danach wird es besser und wir können uns mal einen richtig schönen Couch-Tag gönnen. Den schieben wir dann allerdings häufig auf die lange Bank, weil schon das nächste Problem auf der Matte steht. Klingt normal, ist aber gefährlich.

Vergiss Feinstaub und Terrorismus. Die wahre Gefahr für die Gesundheit ist heutzutage der Stress. Die Betriebskrankenkassen warnen bereits, dass seit 2004 die Anzahl der

Krankschreibungen wegen Burn-out um das Fünfzehnfache gestiegen ist. Von Herz-Kreislauf-Problemen bis hin zu Diabetes – der Stress hat bei den meisten Zivilisationskrankheiten seine hektischen Finger im Spiel.

Trotzdem finden wir meistens nur im Urlaub eine Auszeit vom Hamsterrad. An diesen paar Tagen im Jahr fällt uns dann auf, wie schön die kleinen Dinge im Leben sind. Wir bewundern die Sonnenstrahlen, die durch die Bäume fallen und Muster auf der Terrasse zeichnen, schließen die Augen und genießen das Meeresrauschen. Doch sobald wir zu Hause die Koffer abstellen, geht es wieder los: Mailbox abhören, E-Mails checken, To-do-Listen schreiben.

Muss das so sein? Nein! Denn offenbar hat man in den nordischen Ländern Europas längst eine Antwort auf das Dilemma gefunden. Dort haben die Unternehmen flache Hierarchien und die Mitarbeiter haben viel mehr Freiheiten als bei uns. Das reduziert den Stress und trägt dazu bei, dass Finnland, Norwegen und Island laut der World Value Survey 2018 die glücklichsten Länder der Welt sind.

Doch mittlerweile tut sich auch in Deutschland etwas. Immer mehr Unternehmen bieten zum Beispiel Meditationskurse für ihre Mitarbeiter an, um etwas für ihre seelische Gesundheit zu tun. Das allein reicht aber nicht aus. Jeder von uns muss ein Gefühl dafür entwickeln, wie viel er oder sie sich zumuten kann. Das Stichwort lautet aktive Selbstfürsorge: Take care, sei gut zu dir!

Das bedeutet aber nicht, schnell ein Wellness-Wochenende einzulegen und dann wieder mit 150 Prozent durchzustarten. Wer dauerhaft etwas gegen den Stress unternehmen will, sollte das Take-care-Prinzip fest in seinem Alltag verankern.

Das Take-Care-Prinzip eröffnet dir neue Perspektiven.

„Take care" oder auf Deutsch „Pass auf dich auf" ist ein guter Ratschlag für jeden Tag und deine Eintrittskarte in ein stressfreieres Leben.

Dein Körper und deine Psyche senden dir Signale, wenn du an deine Grenzen kommst. Leider haben wir uns angewöhnt, diese Signale zu ignorieren. Kopfschmerzen? Schnell eine Schmerztablette einwerfen und weiter funktionieren! Wenn du lernst, solche Signale wieder wahrzunehmen und besser auf sie zu reagieren, hat das nichts mit Schwäche zu tun. Es ist vielmehr ein Ausdruck eines aktiven Selbstverständnisses und zeigt, dass du dich gut um dich selbst kümmerst.

Das ist kein Egoismus, sondern ein sinnvoller Perspektivwechsel. Anstatt andere für deinen Stress verantwortlich zu machen, schaust du auf dich selbst und überlegst, was du dir selbst Gutes tun kannst, um den Stress abzubauen. Langfristig gewinnen so alle, denn nur wenn es dir gut geht, hast du die Kraft, dich auch um andere zu kümmern. Mehr auf deine eigenen Grenzen zu achten ist also der erste Schritt hin zu einem entspannteren Alltag.

Eine wichtige Rolle spielen unbewusste Denkmuster. Viele von uns sind es gewohnt, im OJE-Denken zu verharren. OJE steht für „Ohne jede Erneuerungsmöglichkeit“. In diesem Modus denken wir uns zum Beispiel: „Ach, daran kann ich eh nichts ändern.“

Besser ist das AHA-Denken: Altlasten herausfinden und abschließen. Das OJE-Denken entwickelt sich häufig, wenn wir schmerzliche Erfahrungen machen oder Ängste durchleben. Es ist harte Arbeit, sich aus dieser Denkschiene zu befreien und zum AHA-Denken zu finden. Doch dieser Schritt bringt dich einem stressfreien Leben viel näher.

Dazu solltest du dir einen Tag Zeit nehmen, um dich aktiv mit deinen Altlasten auseinanderzusetzen. Was an deiner Vergangenheit bedrückt dich? Falls es eine schmerzhafte Trennung ist, krame die Sachen von deiner Ex hervor, verbrenne sie oder vergrabe sie im Wald und halte eine theatralische Abschiedsrede. Falls du die Trauer um deinen verstorbenen Hund nicht loslassen kannst, schau dir Fotos von ihm an und verabschiede dich mit warmen Worten von ihm.

Und dann schau nach vorne! Feier dich für diesen befreienden Schritt und freu dich auf das, was als Nächstes kommt.

Entlarve erlernte Verhaltensweisen, die dich unter Druck setzen.

Woran merkst du, dass du gestresst bist? Verspannungen, Kopfschmerzen, Probleme beim Einschlafen? Stress zu bemerken, ist der erste Schritt. Der zweite ist, seine Ursachen zu finden.

Die Auslöser für Stress liegen oft weit in der Vergangenheit. Vor allem die Erfahrungen, die du in deiner Kindheit gemacht hast, prägen deine Verhaltens- und Denkmuster – und die stressen dich später oft, ohne dass du es merkst. Wer seinen Stress loswerden will, sollte sich also einmal in seiner Vergangenheit umsehen.

So wie der 40-jährige Sven. Er war ein richtiger Überflieger, keine Aufgabe war ihm zu groß und im Büro nannten sie ihn nur den „Troubleshooter“. Bis er eines Tages völlig ausgebrannt war. Auf der Suche nach den Ursachen erkannte er, dass seine überfürsorglichen Eltern einen guten Teil dazu beigetragen hatten. Schon als Kind hatte er ständig das Gefühl, ihre Erwartungen übertreffen und perfekt „performen“ zu müssen. Diesen Drang hat er so verinnerlicht, dass er ihn ganz selbstverständlich in sein Erwachsenenleben integriert hat: 60-Stunden-Woche, nebenbei Trainer der Jugendfußballmannschaft, im Vorstand des Nachbarschaftsvereins und bitte immer mit einem Lächeln im Gesicht.

Schließlich verstand er, wie groß sein Drang war, sich zu beweisen. Und so fragte er sich nun stets: „Mache ich das jetzt für mich oder nur, um jemand anderem zu beweisen, dass ich es kann?“ Mithilfe dieser Frage lernte er auch eine für ihn ganz neue Antwort: „Nein danke, das ist mir zu viel!“

Vielleicht hast du als Kind gelernt, einige Dinge wichtiger zu nehmen, als sie eigentlich sind. Unsere auf Selbstoptimierung ausgerichtete Gesellschaft trägt zusätzlich zu diesem Druck

bei. Sei dir dessen bewusst und suche dir Taktiken, um den Druck abzulassen. Schaffe kleine Inseln im Alltag, die dich entlasten.

Du darfst übrigens gerne exzentrisch sein. Der englische Arzt Dr. David Weeks hat herausgefunden, dass Menschen, die einen Spleen pflegen, älter werden. Denn der Spleen erlaubt es ihnen, Stress und Druck von sich abzulenken. Also bitte keine falsche Scheu. Schmöker in einem billigen Arztroman, der dich zu Tränen rührt, mach ein Nickerchen in der Badewanne oder lies deinem Kaktus deine selbst geschriebenen Gedichte vor.

Arbeite an deinen Antriebsmustern und sei offen für Veränderung.

Nicht nur deine Denk-, sondern auch deine Antriebsmuster verdienen es, auf den Prüfstand zu kommen.

Viele von uns haben negative Antriebsmuster verinnerlicht und streben zum Beispiel nach Status, Reichtum oder Macht – und zwar so stark, dass wir uns selbst deswegen schlecht behandeln. Diese Motivatoren sind so verlockend, dass wir unsere eigenen Bedürfnisse übersehen, wenn wir ihnen folgen.Mit der MENÜ-Formel schützt du dich vor falschen Zielen. MENÜ steht dabei für „Motivationsmuster erkennen, neutralisieren, überwachen".

Frank war zum Beispiel jemand, der ständig seine Männlichkeit beweisen musste, ein echter Kerl sein. Er wollte immer recht haben, überlegen sein, gewinnen. Gleichzeitig vermisste er Freunde, die ihn intellektuell fordern konnten. Kein Wunder, denn wer clever ist, gibt sich ungern mit rechthaberischen Gockeln ab. Schließlich erkannte Frank, dass sein maskuliner Geltungsdrang ein ungutes Motivationsmuster war, und begann damit, ihn bewusst zu neutralisieren. Er machte sich zum Beispiel klar, dass es keine Schwäche, sondern eine Stärke ist, sich auch mal zurückzunehmen oder seinem Gegenüber recht zu geben. Er schaffte es, seinen Geltungsdrang im Zaum zu halten und siehe da: Die interessanten Begegnungen ließen nicht lange auf sich warten.

Frank hat sich zum Positiven verändert. Wenn auch du offener für Veränderungen sein willst, halte sich an das Chamäleon-Prinzip. Im Altertum verachtete man das Chamäleon wegen seiner Profillosigkeit. Heute hingegen sollten wir es als inneres Leittier betrachten, schließlich passt es sich perfekt an veränderte Bedingungen an, ohne sich zu verbiegen.

In unserer Gesellschaft ist eine gewisse Angst vor der Zukunft verbreitet und wir wünschen uns manchmal die vermeintliche Stabilität der „guten alten Zeiten" zurück. Das ist aber kontraproduktiv, die alten Zeiten kommen nicht zurück und diese Sichtweise weckt in uns nur Unsicherheit und Schwäche. Sei lieber wie das Chamäleon: Habe Mut zur Veränderung, denn er ermöglicht es dir, Chancen zu nutzen und neue Talente zu entfalten.

Trau dich, Neues auszuprobieren. So wie ein gewisser gelernter Bäcker und Konditor, der sich vor einigen Jahrzehnten dachte: Ich mach jetzt Schlagermusik. Dank seinem Mut zur Veränderung kennt heute noch jeder im deutschsprachigen Raum seinen Namen: Heino!

Begegne äußeren Stressfaktoren mit positiven Ritualen.

Schön und gut, aber wenn du im verregneten Berufsverkehr wütend angehupt wirst, während dein Telefon klingelt und du deinen Kaffee über deine Hose kippst, nützt dir die Offenheit für Veränderung leider herzlich wenig.

Solche akuten Stresssituationen werden auch als das Figarogefühl bezeichnet. Der Name kommt von einem bemitleidenswerten Friseur aus der Rossini-Oper Der Barbier von Sevilla. Der Barbier Figaro nämlich hetzt völlig entnervt von Kunde zu Kunde, rauft sich die Haare und ruft: „Figaro hier, Figaro da, Figaro hier, Figaro da …, Figaro, Figaro, Figaro, Figaro …, Fiiiiiiigaaaaarrroooooo …!“ Kein schönes Gefühl, aber auch dagegen gibt es ein Mittel.

Der logische erste Schritt lautet: Finde heraus, was dich stresst. Wenn du möchtest, führe ein Stressprotokoll und notiere dir jedes Mal, wenn dich etwas nervt. Du wirst schon bald eine bestimmte Struktur erkennen. Vielleicht ist es der Chef, der ständig nörgelt? Das Telefon, das nicht aufhört zu klingeln? Oder deine Partnerin, die nie den Müll runter bringt?

Sobald du die wichtigsten Punkte zusammen hast, bring sie in die richtige Reihenfolge und überlege dir, was du dagegen unternehmen willst. Such das Gespräch mit deinem Chef, entdecke die Freuden des Flugmodus an deinem Smartphone und erstelle mit deiner Freundin einen Putzplan für zu Hause. So einfach? Klar, du musst es halt nur machen!

Stressoren abzuschalten ist die eine Seite. Die andere ist es, mit Anti-Stress-Ritualen deinen Schutzschild gegen das Figarogefühl zu stärken. Du hast Lust, vor dem Schlafengehen zu Helene Fischer verrückt durch die Wohnung zu tanzen? Aber bitte doch. Erlaubt ist, was gefällt! Leila hat zum Beispiel ihre Speisekammer in einen Mini-Meditationsraum verwandelt, in dem sie täglich zwanzig Minuten zur Ruhe kommt.

Walter fährt jeden Morgen mit dem Fahrrad zum Bäcker und setzt sich mit dem ersten Brötchen auf eine Bank am Hafen, um die Schiffe zu beobachten. Dann fährt er nach Hause, frühstückt mit der Familie, zieht seinen Anzug an, und der Tag kann kommen.

Mit diesen beiden Punkten sollte der Stress schon deutlich nachlassen. Aber was ist, wenn eine bestimmte Person einfach nicht aufhört, dich zu piesacken und dir auf den Zeiger zu gehen?

Eine positive Grundhaltung erleichtert den Umgang mit schwierigen Mitmenschen.

Gibt es bestimmte Menschen, die dir regelmäßig das Leben schwer machen? Eine nervige Stammkundin, ein Kollege, der ständig am Quatschen ist, der pingelige Nachbar von nebenan? Sobald wir uns einmal auf jemanden eingeschossen haben, reicht oft schon die bloße Anwesenheit dieser Person aus, um unseren Puls in die Höhe zu treiben und uns entnervt die Augen rollen zu lassen.

Ändere diese unkonstruktiven Situationen! Das Zauberwort heißt in diesem Fall: freundliche Grundhaltung. Wenn du innerlich sofort in den Wut-Modus gehst, weil du von einem bestimmten Menschen sowieso nur Mist erwartest, stellst du die Weichen, um eure

Beziehung noch weiter zu verschlechtern. Denn bekanntermaßen ernten wir das, was wir säen.

Konstruktiver ist es, herauszufinden, warum du so ein großes Problem mit diesem Menschen hast. Bist du vielleicht neidisch? Oder erinnert diese Person dich an eine negative Erfahrung? Oder an etwas, das du an dir selbst nicht magst? Psychologische Untersuchungen haben ergeben, dass Dauerstreits oft entstehen, wenn wir im Gegenüber etwas erkennen, das uns an uns selbst stört.

Eine positive Grundhaltung holt dich aus dem Teufelskreis und sorgt dafür, dass du weniger Gründe hast, dich über jemanden zu ärgern. Außerdem erlaubt sie dir, nervige Momente nicht an dich heranzulassen, sondern ihr mit einem entspannten Lächeln zu begegnen.

Klingt gut? Aber wie erreichst du diesen Zustand, wenn du dein Gegenüber doch am liebsten an die Wand klatschen würdest? Hier stehen dir die Kraft der Imagination und der Humor zur Seite. Stell dir zum Beispiel vor, du bist auf einem fremden Planeten gelandet und lernst gerade die Sitten und Bräuche der seltsamen grünen Männchen dort kennen.

Das nächste Mal, wenn dein Problemmensch dich auf die Palme bringt, denke dir: „Ein sehr merkwürdiger Planet! Dieses Wesen verhält sich sehr interessant, aber mir vollkommen unverständlich.“ Mit diesem distanzierten Forscherblick wirst du entspannter mit der Situation umgehen, weil du weniger involviert bist.

Aber Vorsicht: Sprich mit deinem Gegenüber trotzdem wie mit einem Menschen, sonst könnte sich die Lage schnell zuspitzen!

Stärke dein Bauchgefühl, denn es bewahrt dich vor stressigen Situationen.

Falls du nicht gerade als bildende Künstlerin oder freischaffender Dichter arbeitest, kennst du das: Im Job geht es um Fakten, Fakten, Fakten. Das erscheint uns logisch, bringt uns aber öfter als gedacht in die Bredouille!

Denn bei reinen Kopfentscheidungen entgeht uns häufig eine wichtige Ebene des Verständnisses. Carina arbeitete zum Beispiel als Anwältin in einer Kanzlei. Sie sollte einen Künstler verteidigen, der von einer Filmproduktionsfirma nicht angemessen bezahlt wurde. Carina stürzte sich in die Arbeit und entwarf eine geschickte juristische Strategie. Sie übersah allerdings das emotionale Bedürfnis ihres Mandanten: Er wollte beruhigt werden! Er hatte das Gefühl, bei Carina nicht gut aufgehoben zu sein, und entschied sich für eine andere Kanzlei. Und Carina? Sie bekam Stress mit ihrem Chef, obwohl sie faktisch betrachtet eine super Arbeit geleistet hatte.

Intuition und Bauchgefühl sind mindestens genauso bedeutsam wie rationales Denken. Während der gesamten Evolution diente unsere rechte, „emotionale“ Gehirnhälfte als Warn- und Leitsystem in gefährlichen Situationen und sicherte das Überleben unserer Vorfahren. Halte also einmal inne, wenn du bei einer Entscheidung ein mulmiges Gefühl im Bauch hast, und überlege, woher es kommt.

Mit gezielten Übungen kannst du die Wahrnehmung deiner Sinneseindrücke stärken und damit auch deine Intuition. Probiere es doch einmal mit Achtsamkeitsübungen: Steh ein wenig früher auf und genieße ganz bewusst deine heiße Dusche oder den aromatischen Geschmack des Kaffees. Wenn du deine Wahrnehmung so trainierst, wirst du auch deine Intuition besser wahrnehmen.

Du willst es noch radikaler? Dann beweise deiner Intuition ein wenig Vertrauen: Stell dir heute Abend keinen Wecker, sondern lasse abends im Bett eine große Uhr vor deinem inneren Auge erscheinen. Stelle sie im Geist auf die Zeit, zu der du aufwachen willst, und halte das Bild fest, solange es geht – möglichst bis du einschläfst. Du wirst sehen, dass du spätestens zu dieser Zeit aufwachen wirst.

Es klingt verrückt, doch es funktioniert tatsächlich. Wir alle besitzen diese Intuition von Natur aus, wir haben es nur vergessen. Falls dir das zu riskant ist, suche dir einen Tag aus, an dem du morgens keine Termine hast. Aber keinen Sonntag, deine Intuition weiß, dass du da ausschlafen darfst.

Lebe deine Träume im Hier und Jetzt, anstatt immer aufs Geld zu schielen.

Stressabbau, Bauchgefühl, Antriebsmuster – schön und gut. Die wichtigste Frage lautet allerdings: Genießt du dein Leben genau in diesem Augenblick?

Unsere westliche Gesellschaft ist mit ihren Gedanken ständig in der Zukunft. Oft wird uns das erst bewusst, wenn wir einen geliebten Menschen verlieren. Dann nehmen wir uns vor, unser Leben sofort und jeden Tag mehr zu genießen. Aber meistens vergessen wir das nach einer Weile wieder.

Wie schaffst du es, die Gegenwart zu genießen? Dazu stellst du dir eine ganz einfache Frage: Lebst du dein Leben so, wie du es willst und wie es dich glücklich macht? Falls du bemerkst, dass du dein Leben eher vertagst als feierst, nimm deine Rechtfertigungsstrategien unter die Lupe. Nimm die kleinen, schönen Momente bewusster wahr. Am Ende deiner Tage willst du schließlich nicht auf dein Überstunden-Konto, sondern auf schöne Augenblicke zurückblicken.

Mit unserer Angst vor der Zukunft und dem Aufschieben unserer Träume geht oft einher, dass wir dem Geld viel zu viel Bedeutung beimessen. Vielleicht hast du auch schon einmal den Mund gehalten, wenn du deiner Chefin die Meinung geigen wolltest, weil du Angst um deine Bonuszahlung hattest?

Wir verhalten uns wie die ägyptischen Pharaonen, die dachten, dass sie ihre Reichtümer mit ins Jenseits nehmen könnten. Obwohl wir wissen, dass das letzte Hemd keine Taschen hat, verhalten wir uns oft nicht so. Natürlich ist es schön, wenn du deinen Kindern etwas vererbst. Aber wäre es nicht noch schöner, ihnen die Erinnerung an eine glückliche und freie Mama oder einen mutigen und positiven Papa zu hinterlassen?

Oft vergessen wir vor lauter Geldverdienen unsere Träume und Hoffnungen. Suche nach den Dingen, die dein Herz höherschlagen lassen, und frage dich, wie du sie umsetzen kannst. Ist das Risiko wirklich so groß, wie du dir einredest? Meistens ist das Geld überhaupt nicht das Problem.

Oscar Wilde sagte einmal: „Das Leben ist das, was passiert, während wir an etwas anderes denken". Wenn du nicht willst, dass es dir genauso ergeht, sei mutig, sei gut zu dir selbst und lebe im Hier und Jetzt!

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieser Blinks ist:

Du bist nicht gezwungen, dich dem Stress und dem Druck unserer Gesellschaft zu unterwerfen. Wenn du lernst, dich selbst zu lieben und achtsam mit dir umzugehen, kommst du ruhiger und glücklicher durch deinen Alltag und deinen Job. Der einzige Mensch, der dein Leben positiv verändern kann, bist du selbst!

Was du konkret umsetzen kannst:

Lache öfter.

Lachen ist gesund, das zeigt sogar die Forschung. Mittlerweile gibt es Clown-Doktoren in Kinderkrankenhäusern, Lachprojekte in Altenheimen und Lachyoga-Kurse. Stürz dich in den Spaß, lache laut und lange über die kleinen Widrigkeiten des Alltags oder über dich selbst. Danach fühlst du dich auf jeden Fall besser und langfristig macht es dich glücklicher und gesünder.

Genieße das Leben mit Bohnen in der Tasche.

Stecke dir morgens ein paar trockene Bohnen in deine linke Hosen- oder Jackentasche. Jedes Mal, wenn du einen schönen Moment erlebst, nimmst du eine Bohne heraus und steckst sie in die rechte Tasche. Das kann zum Beispiel der Duft deiner Tasse Tee am Morgen sein, ein fröhliches Kinderlachen, ein lustiges GIF oder das freundliche Lächeln der Kassiererin im Supermarkt. Abends holst du die Bohnen heraus und erinnerst dich an diese Momente – so trainierst du deine Achtsamkeit für die schönen Seiten des Lebens.

Buch im Amazon Shop